

## **Консультация для родителей «Нейроигры и нейроупражнения для детей»**

Игра – это ведущая деятельность ребёнка с рождения и до младшего школьного возраста. Она ненавязчиво учит социальным нормам, развивает умения и навыки ребёнка. В игре у малыша растёт интерес и мотивация к занятиям.

*Цель* нейропсихологических упражнений:

1. разбить неправильно сложившиеся двигательные стереотипы;
2. сформировать недостающие нейронные связи;
3. воздействовать на те функции, которые так или иначе связаны с движением и в условиях его недостаточности не имели возможности правильно сформироваться;
4. развивать работу обоих полушарий мозга;
5. снимать мышечные зажимы;
6. способствовать обогащению сенсорной информации от самого тела;
7. развивать координацию движений, крупную и мелкую моторику и самоконтроль.

С использованием в игре с ребенком нейропсихологических упражнений, решаются следующие *задачи*:

1. Ребенок учится чувствовать в пространстве свое тело;
2. Развивается зрительно-моторная координация (глаз-рука, способность точно направлять свое движение);
3. Формируется правильное взаимодействие рук и ног;
4. Развивается слуховое и зрительное внимание;
5. Ребенок учится последовательно выполнять действия.

Любые игры на равновесие, координацию, и взаимодействие полушарий стимулируют подкорковые структуры, которые служат «батарейкой» для работы коры головного мозга, отвечающей за высшую мозговую деятельность. Вот пять простых упражнений на каждый день. Начните выполнять их с ребенком, пусть это войдет в привычку – и радуйтесь его успехам вместе.

Способность управлять своим телом тесно связана с умственной деятельностью. Особенно сильна взаимосвязь в детском возрасте. От того насколько сформированы крупно-моторные и мелко-моторные навыки напрямую зависят интеллектуальные способности ребенка и его способности к обучению. Физические упражнения на базе нейропсихологии призваны решать эти задачи, помогая ребенку полноценно развиваться.

### **Нейропсихологические игры:**

Что это и чем полезны для ребёнка? Нейропсихология – наука, изучающая психические процессы, происходящие в головном мозге. С помощью неё мы понимаем, как работает наше внимание, память, ориентация в пространстве, восприятие окружающего мира и другое. Нейропсихологические игры не заменяют полноценное обучение, а помогают и корректируют небольшие нарушения у детей.

Кому особенно полезны нейропсихологические игры? Ребятам, которым сложно сосредотачиваться, запоминать материал, переключаться с одного вида деятельности на другой, а также тем, у кого есть проблемы с поведением и обучением. Они будут полезны и тревожным детям, которые боятся ошибок, детям, которые порой чересчур импульсивно реагируют на что-то или, напротив, слишком медлительны.

Нейроигры способствуют развитию: памяти, внимания, развитию слухового, зрительного, осязательного восприятия, логики, умению делать прогнозы, приходиться к выводам, основываясь на разных факторах. Прежде чем приступить к нейропсихологическим упражнениям для детей, убедитесь, что ребёнок в хорошем настроении. Не настаивайте и не перегружайте малыша занятиями, иначе достичь нужного эффекта не получится. Ребёнок начнёт протестовать и вовсе откажется от каких-либо совместных игр.

Комбинируйте разные упражнения, чередуйте подвижные и спокойные занятия. Начинайте с простых и доступных для малыша игр, чтобы он видел, что может с ними справиться. Постепенно добавляйте более сложные упражнения. Достаточно проводить занятия до получаса, главное – регулярно. Не забывайте хвалить ребёнка за успехи, не акцентируйте внимание на том, что не получается. И помните – это игра, где есть место веселью, никакой «обязаловки».

**1. «Робот»** Цель игры – выполнять команды ведущего. Он говорит последовательность действий, например: правую руку вверх, правой ногой шаг назад, поворот налево, присед на левую ногу и так далее. Важно говорить чётко и последовательно, чтобы малыш успел усвоить информацию и не запутался. Позже ребёнок хорошо запомнит, где какая сторона и будет выполнять действия быстрее и без ошибок. Тогда можно будет постепенно усложнять упражнение, подключив наклоны, повороты головы, взмахи и другое.

**2. «Путаница»** Усложнённый вариант игры «Робот». Ведущий говорит, какое действие необходимо выполнить, но сам при этом делает что-то другое. Например, нужно положить правую руку на бок, но он поднимает левую руку. Задача ребёнка – не попасться на уловки ведущего, а внимательно послушать, что он говорит, и сделать всё правильно. Такое упражнение отлично улучшает концентрацию.

**3. «Вода-земля»** Эту игру можно проводить как для одного ребёнка, так и для целой компании. Сделайте «берег». Это может быть верёвка, плинтус, край ковра, пледа или любая другая вещь, которая обозначит границу. Игроки встают на «землю». Ведущий говорит: «вода», дети должны прыгать на другую сторону. «Берег» – все возвращаются на землю. Сначала потренируйтесь, посмотрите, чтобы все дети поняли, что от них требуется, а затем переходите к основной части. Ведущий может прыгать вместе с участниками, командуя: «вода», «земля», «вода», «земля». Когда ребята привыкнут к этой последовательности, измените её: «вода», «земля», «земля», «вода». На такую уловку, как правило, попадают те ребята, у которых есть трудности с переключением внимания. Они привыкли

действовать по старой схеме и делают это автоматически. Если ребёнку сложно переключаться моментально, то можно предложить ему проговаривать действия вслух. Речь поможет сосредоточиться.

**4. «Повтори рисунок»** Ребёнок рисует картину, состоящую из геометрических фигур. Вы не должны видеть, что получилось. Художник должен сам детально и точно описать рисунок, а вы должны его повторить на своём листе. Получилось? Если да, то это отличный результат. Можете меняться ролями.

**5. «Покажи путь»** Ведущему завязывают глаза. Ребёнок должен провести его от точки А до точки Б, подсказывая, куда двигаться и на сколько шагов. Например: два шага вперёд, четыре шага вправо, один шаг назад, два вправо, три вперёд. Задача – ведомый не должен ничего задевать, пока идёт. Запрещается врезаться в стулья и стены, спотыкаться о подушки и тапки.

**6. «Графический диктант»** Приготовьте листочек в клеточку. Вы диктуете, а ребёнок рисует, например, 2 клетки вправо, 1 вниз, 5 вправо, 3 вверх. Задача дошкольника быть внимательным и чётко следовать инструкциям. В итоге должен получиться рисунок.

**7. «Расположи по порядку»** Это упражнение направлено на развитие памяти. Попросите ребёнка перечислить по порядку времена суток, времена года, месяцы, цифры, названия планет и так далее. Можно использовать картинки.

**8. «Найди меня»** В непрозрачный мешочек положите разные предметы, цифры, буквы (подойдут детали от магнитной доски или вырезанные из картона). Предложите ребёнку опустить руку в сумочку и отыскать загаданную цифру или предмет

**9. «Угадай-ка»** Игра подходит для ребят старше 6 лет. Определите с ребёнком тему, например, животные, известные люди, праздники или возьмите карточки из игры «Лото», где будут изображены разные предметы. Вы должны загадать что-то одно и попросить малыша угадать, что именно. Для этого он должен задавать вам вопросы, на которые можно отвечать только «да» или «нет». Сложность в том, что часто дети начинают просто перечислять: «это тигр?», «сова?», «ящерица?». Но так игра затянется надолго. Угадать загаданное будет крайне трудно. Подскажите, что нужно объединять животных по группам и спрашивать об их общих признаках. Например, есть обитатели рек и морей, а есть те, кто живёт на суше. Задав вопрос «это животное живёт в воде?» и, получив ответ «да» или «нет», можно отбросить огромную часть возможных вариантов. Так, предметы можно разбить по размеру, цвету, предназначениям, материалам и другим признакам, и задавать вопросы в соответствии с этим. Постепенно круг возможных вариантов будет сужаться.

**10. «Опиши меня»** Теперь очередь ребёнка загадывать предметы, а вы должны угадать задуманное по описанию. Например, малыш выбрал резиновые сапоги. Ему нужно рассказать о них так, чтобы вы поняли, о чём идёт речь. Как это может выглядеть: «Их надевают в дождливую погоду, бывают разных цветов, ноги в них не промокают».

**11. Рисование двумя руками** Такая нестандартная техника творчества активизирует сразу оба полушария головного мозга. Рисование двумя руками повышает умственную способность и работоспособность, а также снимает тревожность, которая часто мешает сосредотачиваться на заданиях. Для занятий с детьми предлагаем рабочие листы, где нужно одновременно двумя руками обвести по линиям узоры и рисунки. Рисовать можно карандашами, фломастерами или ручкой.

**12. Игра «Ладушки»** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами.

**13. Игры с мячом в паре** Нужно кидать мяч друг другу и ловить его при этом называть слово, связанное по смыслу (например, один игрок говорит: «небо», а второй игрок отвечает: «облако»- и кидает мяч обратно).

#### **Нейрогимнастика:**

«**Черепашка**» одна черепашка прячет голову в панцирь – ребёнок сжимает правую руку в кулак. Другая черепашка выглядывает из своего домика – левая ладонь раскрыта. Потом меняем руки. Повторяем упражнение несколько раз. Затем усложняем гимнастику. В момент смены положения рук делаем хлопок. Постепенно ускоряемся. «Кулак, ребро, ладонь» Сжимаем правую руку в кулак и ставим на ребро, затем расправляем ладонь, после кладём её на стол. Повторяем упражнение несколько раз, чтобы закрепить последовательность действий. Подключаем левую руку и делаем гимнастику одновременно двумя руками, постепенно ускоряясь. Сжимаем обе руки в кулак. Затем на левой руке раскрываем мизинец, а на правой – указательный палец. Делаем это одновременно. Убираем пальчики и меняем положение. Теперь на левой руке вытягиваем указательный палец, а на правой – мизинец. Когда упражнения будет получаться без ошибок, добавляем хлопок, затем пробуем ускориться. Обратите внимание, что такую гимнастику выполнить очень непросто. Требуется концентрация, сосредоточенность и внимательность.

«**Твистер**», только здесь задействованы одни руки. Нужно перекладывать ладошки с одного цвета на другой, как укажет стрелка. Играть можно вдвоём. «Твистер» удобно располагать на столе.

«**Кольцо**» Упражнение, которое можно делать «между делом»: в дороге, на прогулке, в очереди, дома. Малыш перебирает пальчиками, соединяя большой палец со всеми остальными по очереди. Играйте и развивайтесь непринуждённо и весело. Тогда обучение будет в удовольствие.